



**Eesti Jahtklubide Liit**

## **Tule õpi PURJETAMISTREENERIKS!**



### **Abitreeneri tasemekoolitus – tase 3**

Koolituse aeg: 13-14.01.2018 ja 07.-08.04.2018, iga päev kell 10.00-18.00

Maht: teooria 30 tundi

Maksumus: teooria 80 EUR osaleja kohta (hind sisaldab lisaks ka esmaabi koolitust ja selle läbimise tõendit)

Registreerumine ja tasumine: **kuni 08.01.2018** puri.ee e-poes:

<http://www.puri.ee/toode/abitreeneri-tasemekoolitus-tase-3-13-14-01-2018-ja-17-18-02-2018/>

Lisaks teoreetilisele osale tuleb läbida:

- Praktika 15 tundi kevadel (6 vaatlustundi, 1 näidistund ja vaatlusanalüüs)  
Praktilist koolitust kogenud treenerite juures on lisaks antud teoriakoolitusele plaanis pakkuda kevadel maikuus. Praktika maksumus 70 EUR osaleja kohta (sis. km).  
Sellekohane täpsem info ilmub peale teoriakoolituse algust.
- Üldainete tasemekoolitus 30 tundi.

Koolitajad:

Elise Umb

- Sündinud 05.01.1988
- Tartu Ülikool, kehakultuur, purjetamise eriala (BA)



## Eesti Jahtklubide Liit

- Tartu Ülikool, kehakultuur, treener-spordijuht erialal (MA)
- Eesti koondise liige olümpiapurjetamise distsipliinil 470
- Pop-up Merekool Meresõber vaneminstruktor 2016-2017
- EOK kutsekvalifikatsioon treener (5.tase) purjetamises
- Laste ja noortetreener Pärnu Jahtklubis

### Anne-Mari Luik

- Sündinud 11.02.1990
- Tallinna Ülikool, kehakultuur (BA)
- EOK kutsekvalifikatsioon treener (5. tase) purjetamises
- EOK kutsekvalifikatsioon noortetreener (4. tase) tennis
- Töötab purjetamise lastetreenerina alates 2014
- Olnud Eesti koondise liige olümpiapurjetamise distsipliinil Laser Radial

### Andrus Lehtmets

- Rakvere kiirabi tegev esmaabitöötaja

### Koolituse eesmärk:

Anda abitreenerile teadmised järgnevatel valdkondades:

- 1) Turvalise purjetamistegevuse läbiviimine
- 2) Põhiline terminoloogia
- 3) Oskab ise ja suudab edastada infot paadi taageldamiseks, paadi käsitlemiseks ja iseseisvaks tegevuseks veepeal ja maapeal. Oskab veeskada paati
- 4) Tunneb merel liiklemise reegleid
- 5) Oskused tunni efektiivseks läbiviimiseks

Koolitusel läbitavad teemad (täpne ajakava selgumisel):

### Koolitussüsteemi tutvustus:

- teoreetiline osalejad
- praktiline osa

### Ohutus ja esmaabi:

- veeohutus ja esmaabi (Andrus Lehtmets 8 tundi, kõik treeneri tasemed)
- treeneri ja treeneripaadi turvalisus (paadi tehniline seisund, VHF, killcord, päästevest, märkide hoidmine, pukseerimine)
- kuidas päästa purjetajat (päästevest, eri paatide päästmise tehnikad)
- lapsed sadamas

### Purjetamine maailmas ja Eestis:

- purjetamise ajalugu
- organisatsioonide struktuur ja nende tegevused
- purjekate liigitus

### Treenimise põhimõtted:

- varustuse hooldamine, hoiustamine
- treeningud suvel (hooajal)



## **Eesti Jahtklubide Liit**

- treeningud talvel (hooajaväliselt)
- treeningute maht

### Tehnika põhielemendid:

- sõlmed
- taageldamine
- veeskamine
- pautimine pinni pikendusega
- halssimine pinni pikendusega
- kolmnurkraja purjetamine
- tagurpidi purjetamine
- kreeniga paadi juhtimine
- ümberminek ja püstipanek

### Põhiharjutusvara:

- spordiala põhiharjutusvara
- manöövrid
- startimine
- kursil sõitmine

### Lisainfo:

Ott Kallas

Eesti Jahtklubide Liidu peasekretär

tel. 5643914

e-mail: [ott@puri.ee](mailto:ott@puri.ee)